



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ТЕЛА В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Наибольшее количество желающих окунуться в прорубь можно наблюдать в Крещение. В этот день многие люди купаются в проруби, веря, что вода смывает все грехи и болезни.

На Крещение в проруби плавают люди преимущественно неподготовленные к этому экстремальному виду закаливания.

**Гипотермия** - переохлаждение тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла.



### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГИПОТЕРМИИ:

- дрожь или озноб, которые могут отсутствовать на поздних стадиях;
- онемение;
- потеря координации движений;
- сонливость, головокружение и головная боль;
- замешательство, необычная манера поведения;
- усталость.



### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

- постепенно отогрейте пострадавшего, завернув его в одеяла или сухую одежду;
- дайте теплое питье, если пострадавший в сознании;
- по возможности приложите к телу теплый предмет (горячую грелку);
- не старайтесь согреть тело пострадавшего слишком быстро. Быстрый обогрев может вызвать сердечные проблемы



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КУПАНИЮ В ПРОРУБИ

Зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- воспалительные заболевания носоглотки, отиты;
- центральной нервной системы (эпилепсия, склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии);
- органов дыхания, мочеполовой системы (нефрит, цистит)
- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, гепатит)

## **ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ КУПАТЬСЯ В МОРОЗ ДЕТЯМ!**

*Номера вызова экстренных оперативных служб.*



- ⇒ 101
- ⇒ 102
- ⇒ 103

*Пожарная охрана*  
*Полиция*  
*Скорая помощь*

- 01 ←
- 02 ←
- 03 ←



**ПОМНИТЕ!** Ваши знания и умения, правильные и грамотные действия могут сохранить жизнь.  
**ЗАПОМНИ!** ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ СЛУЖБЫ-112